

La depressione si combatte a tavola

scritto da Alice Lombardi | 03/09/2016



La depressione è un disturbo diffuso di cui soffrono 15 persone su 100. Le cause di insorgenza sono multifattoriali e, accanto ad un percorso psicoterapeutico, anche una corretta alimentazione può essere un valido alleato per curarla. Ecco i cibi più indicati in caso di depressione.

Davvero il cibo può contribuire a prevenire o ad affrontare meglio determinate patologie? La risposta è affermativa. Prendiamo l'esempio della **depressione**.

Il termine "**depressione**" indica un disturbo dell'umore caratterizzato da una precisa **sintomatologia identificabile da un esperto sulla base di un manuale diagnostico di cui sono dotati medici e psicologi** (DSM-V), non un transitorio abbassamento del tono dell'umore che può capitare a chiunque in una giornata particolarmente storta.

I sintomi della persona depressa, generalmente, sono i suoi frequenti e intensi stati di insoddisfazione e tristezza che non consentono di provare piacere nelle comuni attività quotidiane. In questo stato, le persone che soffrono di **depressione** sono costantemente di malumore e non

maturano pensieri negativi e pessimisti su se stessi e il proprio futuro.

La **depressione è un disturbo molto diffuso** (15 persone su 100, con un'incidenza doppia nelle donne rispetto agli uomini), in cui l'eziologia - ovvero le cause di insorgenza - è certamente multifattoriale. Di certo tra i motivi si ritrova anche uno squilibrio di due noti neurotrasmettitori delle cellule nervose, serotonina e noradrenalina, spesso definiti "gli ormoni del buonumore".

Gli alimenti contro la depressione

È chiaro che la depressione, quando diventa una patologia, richiede un percorso psicoterapeutico per essere risolta ma una sana alimentazione può contribuire al miglioramento dei sintomi. In particolare, è importante assumere i seguenti **alimenti contro la depressione**:

- **Carboidrati** (pasta, pane, ecc...) in quanto fonti di energia **capaci di aumentare i livelli di serotonina**;
- **caffè, tè e cioccolato**, utili soprattutto al mattino, ovvero quando la sintomatologia è più evidente;
- **sali minerali e vitamine** contenuti in uva, broccoli, legumi;
- **mandorle, spinaci e noccioline** nelle quali troviamo il **magnesio**, altro importante alleato della serotonina;
- alimenti ricchi di **Omega 3** come salmone, sgombro, alici e tonno o la frutta secca;
- **zinco e selenio** contenuti in crostacei, cereali, carni, latte e formaggio.

Altro **concentrato antidepressivo sembra essere il Grana Padano**, in grado di apportare notevoli quantità di zinco, selenio e vitamine A, B e B12. In pratica, potrebbe essere a base di quest'oro giallo uno dei 5 tra pasti e spuntini che gli addetti ai lavori consigliano di fare ogni giorno per distribuire adeguatamente gli apporti nutritivi.

Depressione vs dieta

Le diete ipocaloriche spesso sono necessarie - seppur sempre da effettuare sotto stretto controllo medico - per la gestione di alcune problematiche. La programmazione della dieta da parte di uno specialista è fondamentale sia per evitare che il fisico non assuma tutte le sostanze di cui necessita ma anche dal punto di vista psicologico. **Le restrizioni ipocaloriche infatti, costituiscono un fattore di rischio importante per l'insorgenza della depressione.**

Il minor apporto di zuccheri, come esposto sopra, stimola di meno o per niente la produzione di serotonina e noradrenalina, e un'attenzione ulteriore all'umore è da porre nel caso in cui la dieta sia accompagnata da farmaci anoressizzanti, contenenti principi attivi che inducono un senso di euforia a cui si accompagna il rischio di uno stato depressivo reattivo al termine dell'assunzione.

Alcol e depressione

Nemmeno l'alcol è amico dei disturbi dell'umore. Talvolta la sua assunzione viene utilizzata nei momenti di forte sintomatologia per lenire le sofferenze psicologiche, quale tentativo di fuga e di annebbiamento dello stato attuale. In realtà - ad eccezione del momento iniziale - gli effetti dell'alcol contribuiscono a peggiorare lo stato emotivo della persona affetta da depressione, senza dimenticare l'assoluto divieto di associarlo ai farmaci antidepressivi, di cui ne amplifica gli effetti collaterali.